



Every day
VEGAN

BUDGET FRIENDLY

**MAX.
€3,50 P.P.**

LENNA OMRANI

LENNA OMRANI

Every day
VEGAN
BUDGET FRIENDLY

KOSM • S

[www.kosmosuitgevers](http://www.kosmosuitgevers.com), Utrecht / Antwerpen



Inhoud

Lekker, leuk en betaalbaar	7
Budget friendly? Zo doe je dat!	9
Supermarkttour	9
Switch it up	11
Meal preppen	11
Biologisch vs. niet biologisch	13
Seizoensingrediënten	14

Recepten

Minder dan 20 minuten	17
Minder dan 30 minuten	55
Minder dan 45 minuten	95
Minder dan 60 minuten	127
Meer dan 60 minuten	147
Weekmenu's	163
Register	170



Switch it up!

Waarop kun je letten, als je op supermarkttour gaat? Probeer producten te vervangen door een alternatief, een goedkopere variant, of doe het met een slimme tip eens helemaal anders! Bedenk welke producten je vaak gebruikt, en ga dan op zoek naar een budget friendly alternatief. Waaraan kun je dan denken?

Kies je voor vleesvervangers, kies dan vaker peulvruchten. Vegetarische balletjes kunnen aan de dure kant zijn, maar ze zijn heel lekker om zelf te maken. Op blz. 102 vind je een recept voor zelfgemaakte balletjes. En als bonus: je gebruikt hiervoor je restjes oud brood, dus je gooit ook minder weg.

Koop je vaak noten? Superlekker en voedzaam, maar pitten of lijnzaad zijn net zo voedzaam, en wel goedkoper. Eet je veel zoete aardappels? Varieer dan eens met een gewone aardappels, wortel of pompoen. Fan van edamameboontjes? Vervang ze door kikkererwten, daar kun je superlekker mee koken, wat denk je van de Cookie dough truffels (zie blz. 93) of de Bloemkool-aardappelpuree (zie blz. 132)? Als je van bakken houdt, heb je misschien weleens amandelmeel gebruikt. Maar door gewone havermost in de blender tot meel malen, bak je de lekkere Havermostscones van blz. 91.

De recepten in dit boek zijn maximaal € 3,50 per portie. Dat wil niet zeggen dat je helemaal geen dure ingrediënten kunt gebruiken, maar wel dat je door slimme combi's niet de hoofdprijs betaalt. De ravioli met doperwten-muntsaus bijvoorbeeld: ravioli is best duur, doperwtjes zijn dat helemaal niet, maar die zijn wel lekker, veelzijdig en eiwitrijk.

Durf ook lekker te experimenteren. In een curry kun je bijvoorbeeld heel veel verschillende groenten stoppen. In het recept voor Paddenstoelen-kokoscurry (zie blz. 69) gebruik ik paddenstoelen, maar als de courgettes in de aanbieding zijn, dan kun je die ook gebruiken. Er is heel veel keuze, en met deze recepten kun je veel verschillende dingen maken. En je kunt een ingrediënt ook op veel verschillende manieren bereiden. Zelf ben ik de laatste tijd superfan van aubergine, daar kun je zoveel kanten mee op! Probeer de Geroosterde aubergines met harissa en saté maar eens (zie blz. 134)!

MEAL PREPPEN

Trek als je onderweg bent? Je lunch vergeten? Als je dan snel iets haalt bij de supermarkt, of een belegd broodje koopt in de kantine op je werk, bel je al snel meer geld kwijt. Terwijl als je je maaltijden maar ook je lunch voorbereid, je lekker eet zonder dat het veel kost. Door te preppen, en daar specifieke inkopen voor te doen, gooi je ook veel minder weg. Als je boodschappen doet zonder duidelijk plan, dan verdwijnt die ongebruikte komkommer toch vaak in de prullenbak, of zijn de tomaten niet allemaal goed meer. Een slimme voorbereiding en een beetje preppen is ook beter voor jezelf, omdat je veel zelf maakt, meer keuzes hebt, en je minder verspilt. En dat is ook beter de wereld!

Wat ik zelf heel fijn vindt om te preppen zijn grote pannen soep of curry in de winter, dat kun je namelijk supermakkelijk invriezen. Zomers vind ik het lekker om veel groenten te roosteren in de oven of airfryer, of vooruit te stomen en dan te bewaren. Ook tempé en

Minder dan 20 minuten

**VAN RAVIOLI MET FRISSE DOPERWTEN-MUNTSAUS,
PITA'S MET TOFU-SOUVLAKI, TOAST MET KURKUMA-HUMMUS
TOT KANEEL FRENCH TOAST**



Kaneel

French toast

€0,80 P.P.

French toast of wentelteefjes blijven bij velen een favoriet. Het lekkerst vind ik het in combinatie met vers fruit en wat notenpasta, of met kaneelsuiker en ahornsiroop. Het geheim van perfecte wentelteefjes? Gebruik oud brood. Zo voorkom je niet alleen voedselverspilling, maar zorg je er ook voor dat ze lekker stevig worden. Een gezellig ontbijtje om je vingers bij af te likken!

3-4 PORTIES • ONTBIJT • GLUTENVRIJ & SOJAVRIJ (MOGELIJK)

BEREIDINGSTIJD

15-20 minuten

TOOLS

garde, koekenpan

INGREDIËNTEN

200 ml sojamelk
(of amandelmelk)
30 g maïzena
1 el gebroken lijnzaad
2 tl kaneel
1 el suiker of agavesiroop
1 tl vanille-extract
2 el olie, om in te bakken
6-8 sneden (oud) volkorenbrood
of glutenvrij brood

Topping

fruit naar keuze
fijngehakte noten
100% pindakaas
plantaardige yoghurt

BEREIDING

1. Mix de sojamelk, de maïzena, het gebroken lijnzaad, de kaneel, de suiker of de agavesiroop en het vanille-extract met een garde in een grote kom (het brood moet er helemaal in passen).
2. Verhit een kleine hoeveelheid olie in een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Dompel een sneetje volkorenbrood onder in het beslag.
3. Leg het brood voorzichtig in de koekenpan en leg intussen een volgend sneetje brood in de kom. Leg deze ook in de pan.
4. Bak de French toast 2 tot 3 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Draai ze om met een spatel.
5. Herhaal dit met de rest van het brood en ga door tot al het beslag op is. Serveer de French toast vers uit de pan of houd ze warm in de oven op lage temperatuur, afgedekt met een theedoek.
6. Garneer ze met toppings zoals vers fruit, noten, pindakaas of plantaardige yoghurt.



*Plantaardig eten?
Het is leuk, lekker
en voor iedereen
haalbaar!*

Minder dan 30 minuten

**VAN FRAMBOZENCRUMBLE UIT DE OVEN, AZIATISCHE
QUINOABOWL MET PINDASOUS EN ZOMERSE TACO'S MET
BBQ-JACKFRUIT & MANGOSALSA TOT PLAATTAART MET
DOPERWTENSREAD & COURGETTE**

BBQ-tempehburgers

€1,01 P.P.

10-12 BURGERTJES • DINER •
GLUTENVRIJ (MOGELIJK)

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

TOOLS

oven, koekenpan, keukenmachine,
tapasprikkers

INGREDIËNTEN

'Broodjes'

3 grote zoete aardappels,
in 20-24 plakken
2 el olijfolie
1 rode ui, in ringen
3 tomaten, in plakken
100 g sla naar keuze
100 g plantaardige yoghurt
2 el citroensap
½ tl knoflookpoeder
peper en zout, naar smaak

Burgertjes

2 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngesneden
2 wortels, in blokjes
1 tl gerookte-paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
400 g tempeh, in blokjes
400 g kikkererwten of
cannellinibonen uit blik, uitgelekt
2 el tomatenpuree
50 g glutenvrije haverhout
2 el sojasaus of tamari
100 g vegan BBQ-saus
peper en zout, naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Leg de plakken zoete aardappel op de bakplaat. Besprenkel licht met de olijfolie en bestrooi met wat zout toe. Rooster in 25-30 minuten zacht en gaar.
3. Maak in de tussentijd de tempeh burgertjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 3 minuten. Voeg de wortel toe en bak dit een paar minuten mee. Voeg het gerookte-paprikapoeder, het komijnpoeder en wat peper en zout toe en bak nog een paar minuten, of tot de wortel zacht is.
4. Schep de gebakken groenten in de keukenmachine en voeg de tempeh, kikkererwten of cannellinibonen, tomatenpuree, haverhout en sojasaus toe en mix het tot een dikke massa. Is het nog te plakkerig? Voeg dan extra haverhout toe. Is het juist te droog? Voeg dan een beetje olijfolie of wat water toe.
5. Maak van de massa acht tot twaalf kleine burgertjes met je handen. Wil je ze wat extra smaak geven? Smeer de burgertjes dan nog even in met wat BBQ-saus.
6. Verwarm de overige olijfolie in de koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgertjes in 3-4 minuten aan beide kanten gaar. Leg de burgers daarna apart op een bord met wat keukenpapier.
7. Maak als laatste de yoghurtsaus. Mix de plantaardige yoghurt met het citroensap, het knoflookpoeder en wat peper en zout naar smaak in een schaalte en zet opzij.
8. Neem twee plakken zoete aardappel om een burgertje te maken. Leg eerst het burgertje op een plak zoete aardappel en leg er dan de sla, een plakje tomaat en wat ui op. Schep daarop wat van de yoghurtsaus en leg de andere plak zoete aardappel erop. Steek er eventueel een tapasprikkers in. Herhaal deze stap tot je alle burgertjes hebt gemaakt.



Minder dan 45 minuten

**VAN COUSCOUSSALADE MET GEROOSTERDE WORTELS,
KURKUMA-BONENBALLETTJES EN TERIYAKI TOFU MET PITTIGE
SPERZIEBONEN & RIJST TOT KIKKERERWTEN-PINDAKAASBLONDIES**



Kurkuma- bonenballetjes

€1,15 P.P.

4-6 PORTIES • SNACK/DINER •
GLUTENVRIJ (MOGELIJK) & SOJAVRIJ

BEREIDINGSTIJD

40 minuten

TOOLS

keukenmachine, hapjespan

INGREDIËNTEN

Kurkuma-bonenballetjes

2 el olijfolie

1 ui, gesnipperd

3 teentjes knoflook, fijngesneden

150 g champignons, in kleine stukjes

200 g cannellini bonen uit blik, uitgelekt

150 g oud (glutenvrij) brood

2 tl kurkumapoeder

optioneel: 1 el sojasaus (of tamari voor glutenvrij)

1 tl zout

1 tl zwarte peper

optioneel: havermout of bloem

Tomatensaus

1 el olijfolie

1 rode ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngesneden

1 el Italiaanse kruiden

1 el tomatenpuree

400 g tomatenblokjes, uit blik
peper en zout, naar smaak

Garnering

verse bladpeterselie, fijngehakt
sesamzaad

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in de hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 3 minuten.
2. Voeg de champignons toe en bak ze een paar minuten mee.
3. Schep het mengsel, samen met de overige ingrediënten voor de balletjes, in de keukenmachine en mix tot een dikke en stevige massa. Is het te plakkerig? Voeg dan wat havermout of bloem toe en mix het tot de gewenste structuur.
4. Verwarm intussen de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
5. Draai van het mengsel balletjes ter grootte van een walnoot, leg ze op de bakplaat en bestrijk ze nog met wat olijfolie.
6. Bak de balletjes 25 minuten in de oven en draai ze halverwege om.
7. Maak intussen de tomatensaus. Verhit de olijfolie in de hapjespan op middelhoog vuur en bak de rode ui en knoflook 3 minuten.
8. Voeg de Italiaanse kruiden, tomatenpuree en peper en zout toe en bak 2-3 minuten mee.
9. Voeg daarna de tomatenblokjes toe. Roer alles goed door en breng de saus aan de kook. Laat het 10 minuten zachtjes koken op laag vuur met de deksel op de pan.
10. Haal de balletjes uit de oven. Schep de tomatensaus in een ovenschaal of gietijzeren pan en leg hier de balletjes in. Garneer met verse bladpeterselie en sesamzaad.

Every Day Vegan

BUDGET FRIENDLY

HAPPY, EASY EN VOOR ELKE PORTEMONNEE: DAT JE OOK MET EEN KLEIN BUDGET DE LEKKERSTE VEGAN GERECHTEN KOOKT, BEWIJST LENNA OMRANI MET HAAR NIEUWSTE BOEK **EVERY DAY VEGAN - BUDGET FRIENDLY**. SLIM INKOPEN, SNEL KOKEN, HEERLIJK ETEN!

LENNA OMRANI IS NEDERLANDS SNELST GROEIENDE VEGAN CHEF. MET HAAR INSPIRERENDE RECEPTEN VOOR ELKE DAG OVERTUIGT ZE RAP MEER EN MEER FANS HOE GEWELDIG LEKKER JE EET ALS JE PLANTAARDIG KOOKT!

**VOOR IEDEREEN: FLEXI,
VEGA EN VEGAN**



9 789043 923880

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen